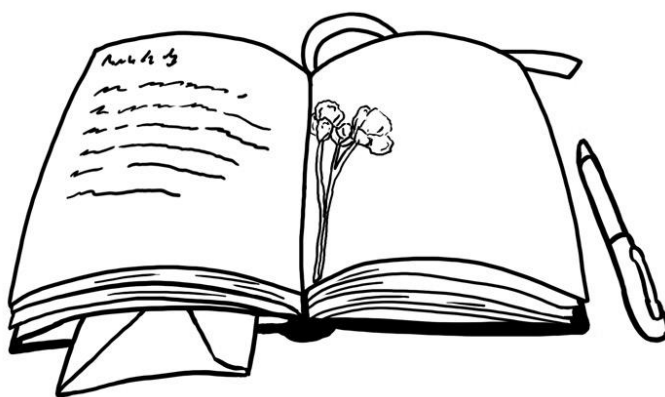


Familiebasert atferdsbehandling med fokus på sosialt miljø



Møte 6 Vanebok for barn

Navn: _____

Startdato for registrering: _____

Sluttdato for registrering: _____

Mål for vektkontroll

Hva du skal gjøre:

- Klare vektmålet: å gå ned > 0.25 kg i vekt eller _____
- Følg med på vekten din: vei deg og skriv ned vekten på vektgrafene

Mål:

- Være innenfor kalorimålet (5/7 dager)
- Mål for porsjoner med RØD mat: ≤15 eller _____
- Mål for RØD aktivitet: ≤14 timer i uken eller _____
- Mål for GRØNN aktivitet: ≥90 minutter (≥5/7 dager) eller _____
- Sosialt miljø: Detektiv i hjemmet i forhold til GRØNNE og RØDE matvarer og finne løsninger for å redusere RØDE matvarer _____



GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Sosialt miljø

Detektiv i hjemmet i forhold til
 GRØNNE og RØDE matvarer og finne
 løsninger for å redusere RØDE
 matvarer



Familiemøte

Når hadde dere
 familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



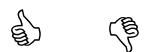
Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Sosialt miljø



Detektiv i hjemmet i forhold til
 GRØNNE og RØDE matvarer og
 finne løsninger for å redusere RØDE
 matvarer

Familiemøte

Når hadde dere
 familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____



RØD aktivitet

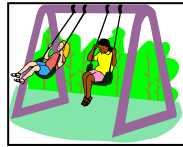
Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Sosialt miljø



Detektiv i hjemmet i forhold til GRØNNE og RØDE matvarer og finne løsninger for å redusere RØDE matvarer

Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



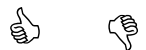
Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for
 meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg
 selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg
 selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg
 selv?
 Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg
 selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Sosialt miljø



Detektiv i hjemmet i forhold til
 GRØNNE og RØDE matvarer og
 finne løsninger for å redusere RØDE
 matvarer

Familiemøte

Når hadde dere
 familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Sosialt miljø

Detektiv i hjemmet i forhold til
 GRØNNE og RØDE matvarer og
 finne løsninger for å redusere RØDE
 matvarer



Familiemøte

Når hadde dere
 familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____



RØD aktivitet

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____
Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Aktivitet _____ Med hvem? _____ eller for meg selv?
Minutter _____

Sosialt miljø

Detektiv i hjemmet i forhold til GRØNNE og RØDE matvarer og finne løsninger for å redusere RØDE matvarer



Familiemøte

Når hadde dere familiemøte i dag?

Tegn inn tidspunktet:



Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



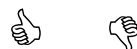
Kalorier:



Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





GRØNN aktivitet

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____



RØD aktivitet

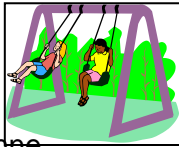
Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____
 Med hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Aktivitet _____ Med
 hvem? _____ eller for meg selv?
 Minutter _____

Sosialt miljø



Detektiv i hjemmet i forhold til
 GRØNNE og RØDE matvarer og finne
 løsninger for å redusere RØDE
 matvarer

Familiemøte

Når hadde dere
 familiemøte i dag?



Tegn inn tidspunktet:

Hvordan har det gått i dag?

Eksempel:

Spist RØD mat:



Kalorier:



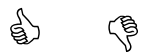
Spist RØD mat:



RØD aktivitet:



Spist GRØNN mat:



GRØNN aktivitet:



Alt i alt:





Oppdraget ditt: Finne all **RØD** mat og alt utstyr for **RØD** aktivitet i huset deres. Skriv dem inn i skjemaet under. Sammen med familien din skal dere prøve å komme fram til løsninger på hvordan dere kan fjerne **RØDE** matvarer fra huset og ha minst mulig i huset som gjør at dere har **RØD** aktivitet.

RØDE matvarer

<i>Mat</i>	<i>Hvor er det?</i>	<i>Hvordan kan dere fjerne eller få mindre av det?</i>

Utstyr for RØD aktivitet

<i>Ting</i>	<i>Hvor er den?</i>	<i>Hvordan kan du fjerne/gjøre den mindre tilgjengelig?</i>

Løsningen din: Hvilken **RØD** mat/ hvilke **RØDE** aktivitetsting vil du fjerne eller gjøre mindre tilgjengelig denne uken? Hvordan vil du bytte dem ut med et **GRØNT** alternativ?

Detektiv i hjemmet: GRØNN



Oppdraget ditt: Finn all GRØNN mat og alt GRØNT aktivitetsutstyr i huset deres. Finn også fram til GRØNN mat eller GRØNT utstyr som du kunne tenke deg at dere hadde. Skriv dem inn i skjemaet under. Sammen med familien kan du komme fram til løsninger for å få mer GRØNN mat og GRØNT utstyr i huset.

GRØNN mat

Mat	Hvis dere allerede har det: Hvor er det? Hvis dere ikke har det: Hvor kan dere få tak i det?	Hvordan få mer GRØNN mat i huset?

Utstyr for GRØNN aktivitet

Utstyr	Hvis dere allerede har det: Hvor er det? Hvis dere ikke har det: Hvor kan dere få tak i det?	Hvordan kan du bruke dette utstyret oftere?

Din løsning: Hvilke GRØNNE matvarer vil du ha mer av denne uken? Hvilket GRØNT aktivitetsutstyr vil du bruke mer denne uken? _____

Navn: _____ Startdato for registrering: _____ Sluttdato for registrering: _____

Atferd	Kriterier	Det har jeg gjort
Vektendring	Gå ned > 0.25 kg	Ja/Nei
Ukentlig veiing	Skriv ned vekten på vektgrafan	Dag dette ble gjort
Mål	Kriterier	Måloppnåelse
Kalorier	Klarte kalorimålet (≥5/7 dager)	M Ti O To F L S
Måltider med RØD mat	≤15 RØDE matvarer i uken eller: _____	Total RØD mat: _____
RØD aktivitet	≤ 14 timer pr. uke eller: _____	Total RØD aktivitet: _____
GRØNN aktivitet	≥90 minutter (≥5/7 dager) eller _____	M Ti O To F L S
Sosialt miljø	Detektiv i hjemmet i forhold til GRØNNE og RØDE matvarer og finne løsninger for å redusere RØDE matvarer	Ja/Nei